

*Л. Г. Баранов*

*L. G. Baranau*

*А. Ю. Шутова*

*A. Yu. Shutava*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПУТЕМ ОПТИМИЗАЦИИ ФИНАЛЬНОЙ ЧАСТИ БОЕВОГО ЭПИЗОДА

## IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF ATHLETES BY OPTIMIZING THE FINAL PART OF THE COMBAT EPISODE

*Аннотация.* Статья посвящена совершенствованию технико-тактической подготовки в ушу саньда путем оптимизации финальной части боевого эпизода. Рассмотрена возможность повышения эффективности соревновательной деятельности через оптимизацию тактической составляющей спортивного поединка по правилам ушу саньда.

*Summary.* The article is devoted to the improvement of technical and tactical training in wushu sanda by optimizing the final part of the combat episode. The possibility of increasing the effectiveness of competitive activity by optimizing the tactical component of a sports duel according to the rules of wushu sanda is considered.

*Ключевые слова:* технико-тактическая подготовка, ушу саньда, спорт, поединок, совершенствование методики обучения.

*Keywords:* technical and tactical training, wushu sanda, sports, duel, improvement of teaching methods.

Ушу саньда — сложный в техническом плане, а также требовательный к уровню физической и психологической подготовки вид спорта. Требования, предъявляемые к уровню подготовки спортсмена на современном этапе, весьма высоки. Отсюда, как нам видится, перспективным подходом в построении методики тренировки спортсменов высокого уровня является совершенствование технико-тактической подготовки. Человеческий организм обладает ограниченными ресурсами, сложно поддерживать физические кондиции на высоком уровне в течение длительного времени, это требует значительных материальных ресурсов, обеспечения фармакологической поддержки, изматывающих тренировок, следовательно, и значительных психоэмоциональных усилий. Тренер должен проанализировать имеющиеся возможности спортсмена и сделать реалистичный прогноз на будущее. Этот прогноз может меняться на основании двух факторов: достигнутых спортсменом результатов и темпа, с которым он прогрессирует. Очень важно, чтобы основные цели были амбициозными, хорошо обоснованными и признанными спортсменом как чрезвычайно важные и достижимые [1].

Ведь эффективность ведения соревновательного поединка рациональнее повышать не с помощью простого увеличения его плотности, а за счет понимания технико-тактической структуры контактных взаимодействий спортсменов и за счет применения более сложных технико-тактических действий, основанных на проявлении различных видов специфических координационных способностей [2].

Однако технико-тактическая подготовка в ушу саньда также связана с некоторыми сложностями, такими как широта технического арсенала в данном виде спорта, следовательно, и сложностью для спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия, в сложных ситуациях поединка при остром дефиците времени, в условиях ограниченного пространства.

Одним из вариантов совершенствования тренировочного процесса является оптимизация тактики поединка за счет того, что мы попытаемся, разбив весь поединок на ряд боевых эпизодов, совершенствовать сценарий их проведения. По правилам ушу саньда, каждый раунд оценивают, отдавая предпочтение одному из спортсменов. В случае победы в двух раундах победителем является тот, кто их выиграл, в случае ничьей проводится третий раунд. Поединок останавливается в нескольких случаях: выход с помоста, падения, клинч в течение нескольких секунд при отсутствии технических действий, а также нокдаун и нокаут.

Таким образом, весь поединок представляет собой ряд боевых эпизодов. И тот спортсмен, который сможет навязать противнику свой сценарий ведения поединка, и является в итоге победителем.

Проведя сравнительный анализ видеозаписей ведения поединков на турнирах по ушу саньда в Республике Беларусь и Чемпионатах Европы и Мира, мы не могли не отметить значительную разницу в тактической подготовке наших спортсменов и ведущих спортсменов мира. Белорусские спортсмены, обладая отличными волевыми качествами и зачастую неплохой техникой, заметно уступают в плане тактической подготовки.

В процессе исследования мы пришли к выводу, что необходимо мотивировать спортсмена к ведению поединка таким образом, чтобы последнее техническое действие боевого эпизода приводило к остановке поединка. Оптимальной является схема, когда ударная комбинация заканчивается броском либо выталкиванием противника с площадки. Однако не всегда есть возможность реализовать задуманную схему, и в таких случаях требуется умение выхода из контакта с соперником и разрыва дистанции либо напротив умение войти в клинч и сорвать контратаку соперника.

Данная схема ведения поединка требует прежде всего развитых координационных способностей спортсмена, что необходимо учитывать на всех этапах подготовки.

Развитие координационных способностей происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития координационных способностей могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Вторым путем развития координационных способностей — увеличение координационной трудности упражнений, что может определяться повышением требований к точности движений, их взаимной согласованности [3]. Поскольку постоянное совершенствование координационных способностей является необходимостью, возникает потребность в определении уровня их развития применительно к данному виду спорта, у конкретного спортсмена.

Кроме того, данная манера ведения боя требует значительного развития скоростно-силовых качеств, так как предполагает динамичный, «взрывной» характер ведения поединка. В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Скоростно-силовые способности зависят:

- от состояния нервно-мышечного аппарата;
- от абсолютной силы мышц;
- от способности мышц к быстрому нарастанию усилия в начале движения [4].

Важнейшим аспектом скоростно-силовой подготовки является система объективных тестов, которые позволят оценить исходный уровень спортсменов, а также прогресс в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

Таким образом, была выдвинута гипотеза, что, построив методику тренировки на основе формирования моделей боевых эпизодов и оптимизировав завершение данных эпизодов с целью эффективного их завершения, мы добьемся повышения результативности в поединках, в том числе в условиях соревновательной деятельности.

Обоснование взаимосвязи технико-тактической подготовки в ушу саньда с координационными и скоростно-силовыми способностями и со структурой поединка мы учитывали при разработке методики повышения технико-тактического мастерства спортсменов в ушу саньда.

Был разработан блок тестов, позволяющих вычленив возможности спортсменов к выполнению тех или иных приемов, характерных для ушу саньда, и были предложены оптимальные блоки технических действий,

позволяющих получить преимущество в боевом эпизоде. Всего было разработано 12 блоков атакующих, контратакующих и защитных технических действий на основе склонности и способностей конкретных спортсменов. В настоящее время тема требует дальнейших исследований, авторы проводят статистический анализ полученных данных. Но даже на начальном этапе исследования данный подход вызвал интерес спортсменов и показал свою эффективность.

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2016. 464 с. [Вернуться к статье](#)
2. Харьковская В. А. Повышение технико-тактической подготовленности девушек-таэквондисток 13–15 лет на этапе углубленной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2019. 25 с. [Вернуться к статье](#)
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с. [Вернуться к статье](#)
4. Кайгородова А. В., Митриченко Р. Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей : учеб.-метод. пособие. Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2015. 35 с. [Вернуться к статье](#)